

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 61 ИМЕНИ П.А. МИХИНА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 20 » 07 2023 г.  
Протокол № 16

Утверждаю  
Директор СОШ № 61 им. П.А.  
Михина  
Е.И. Веселова  
Приказ от « 20 » 07 2023 г.  
№ 1-100/23  
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Лёгкая атлетика»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Воробьев Александр Сергеевич  
педагог дополнительного  
образования,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной  
категории

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	5
1.3. Задачи программы	5
1.4. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Оценочные материалы	12
2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов	12
2.4. Формы промежуточной аттестации	13
2.5. Методическое обеспечение программы	13
2.6. Условия реализации программы	15
3. Рабочая программа воспитания и план воспитательной работы	17
4. Список литературы	21
5. Приложения	22

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав СОШ № 61 им. П.А. Михина (приказ комитета образования г. Курска от 23.08.2021 г. №342);

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ от 20.07.2023 г. № 01-100/а).

**Направленность программы.** Программа «Лёгкая атлетика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.** Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Бег в легкой атлетике занимает большое место как самостоятельный вид и как составная часть многих других видов легкой атлетики. Бег используется, всеми легкоатлетами и представителями других видов спорта, как тренировочное средство для развития ряда физических качеств. Различные виды бега, входят составной частью в каждое занятие не только по легкой атлетике, но и тренировочную и досуговую деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозировки, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. Благодаря занятиям легкой атлетикой обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

#### **Отличительные особенности программы.**

Материал программы базируется на необходимости активного физического развития детей и подростков в современных условиях.

Важной частью процесса обучения является участие в соревнованиях по лёгкой атлетике. Это учит учащихся преодолевать усталость, неуверенность; позволяет пережить ситуацию успеха, повысить самооценку, добиться желаемых спортивных результатов. Программный материал учитывает необходимость психологической подготовки учащихся к соревнованиям, которая формирует положительную мотивацию, проявляет чувство собственного достоинства и уверенность в своих силах, снимает чувство страха, неуверенности перед соперником, укрепляет волю.

Освоение теории и практики программного материала улучшает общие и специальные физические показатели учащихся, раскрывает и усиливает их интеллектуальные и мыслительные способности; вооружает значительным объемом специальных знаний и тактико-технических действий; обеспечивает последовательность и непрерывность целостного процесса духовного и физического становления юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства; формирует и воспитывает духовно-нравственные и личностные качества: любознательность, познавательную активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, работоспособность, аккуратность, честность, скромность, дружелюбие, стремление к взаимопомощи, силу воли, способность к самодисциплине и самоконтролю, основы здорового образа жизни, патриотические представления.

Упражнения по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП, СФП) выделены в отдельные разделы учебно-тематического планирования программы, но отрабатываются на каждом занятии в зависимости от нагрузки. Занятия ОФП укрепляют здоровье, улучшают общее физическое развитие, развивают и укрепляют костно-мышечную систему, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают основные физические качества и показатели учащихся. Содержание СФП составляют упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости, равновесия. В основу упражнений СФП положены технические действия, поэтому большая часть упражнений сопряжена с тренировочными движениями волейбола. При этом программа «Лёгкая атлетика» предусматривает поэтапное развитие необходимых способностей, двигательных и координационных качеств, черт характера и свойств личности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учебный материал программы разделяется на теорию и практику.

**Уровень программы** – стартовый

**Адресат программы** - обучающиеся 10 – 17 лет.

**Условия набора в учебные группы:** Учебные группы комплектуются из числа детей 10-17 лет, желающих заниматься лёгкой атлетикой и имеющих справку врача педиатра о допуске к занятиям.

**Количество учащихся в группе:** 25 человек.

**Объем и срок освоения программы** – 1 год, 108 часов.

**Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.**

**Учащиеся подросткового возраста (10-17 лет).** Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка.

**Учащиеся юношеского возраста (16-17 лет).** Признаком этого возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая

**Особенности организации образовательного процесса** – традиционная в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу в социальной сети ВКонтакте, Сферуме, позволяющими обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами разных форматов; мессенджере Mail.Ru Агент с поддержкой IP-телефонии, видеозвонков, отправкой SMS; офлайн-консультации в режиме электронной переписки; транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

## 1.2. Цель программы.

Возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитию детской одаренности в спортивной деятельности средствами легкой атлетики.

## 1.3. Задачи программы.

*Обучающие:*

- сформировать базовые знания по истории развития легкой атлетике в Мире, России, регионе;
- дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по дисциплине легкой атлетике «бег на короткие дистанции»;
- раскрыть понятия, термины и определения легкой атлетики;
- обучить техническим элементам бега на короткие дистанции и правилам легкой атлетики данной дисциплины;
- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;

- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовкой с элементами легкой атлетики;

- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

*развивающие:*

- развить общефизические и специальные качества бегуна на короткие дистанции;

- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развивать средствами легкой атлетики индивидуальные способности обучающихся;

- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;

- способствовать раскрытию средствами легкой атлетики спортивной одаренности и таланта обучающихся;

- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;

- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1 Учебный план.

Таблица 1

№п/п	Вид подготовки	Форма аттестации (контроля)		Форма аттестации (контроля)
		Теория	Практика	
1	Введение	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	1	-	Беседа
3	ОФП	1	30	Тестирование
4	СФП	1	25	Тестирование
5	ТТП	1	25	Тестирование
6	Соревновательная подготовка (интегральная)	7	10	Результаты соревнований
7	Контрольные занятия	1	4	Промежуточная аттестация
	ИТОГО	14	94	

	ВСЕГО часов за год	108	
--	--------------------	-----	--

### 1.4.2. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

#### 2. Теоретическая подготовка

*Тема: Физическая культура и спорт в России.* Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.

*Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом.* История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

*Тема: Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

*Тема: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для легкоатлетов (бегунов) в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.* Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой доврачебной помощи. Основные приемы массажа и их применение.

*Тема: Правила легкой атлетики. Организация и проведение соревнований.* Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике.

Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления.

Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

*Тема: Места занятий, оборудование и инвентарь.* Стадионы и манежи для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным

помещением. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

*Тема: Правила безопасности.* Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий легкой атлетикой. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

*Практическая часть. Строевые упражнения.* Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с маленькими мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с

мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.*

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом

тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробегание нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры:

«Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

## **5. Техническо-тактическая подготовка**

### **Техническая.**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

*Практическая часть.* Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки- многоскоки; прыжки в длину.

## **6. Соревновательная подготовка.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях по регламенту.

## **7. Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

### 1.4.3. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне

#### Образовательно-предметные результаты

##### *Учащиеся будут знать:*

- историю развития и современное состояние легкой атлетики в мире и у нас в стране;
- место легкой атлетики в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по легкой атлетике, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий легкой атлетикой (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня легкоатлета (бегуна), личная гигиена юного бегуна, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятия легкой атлетикой и правила его предупреждения;
- правила соревнований по легкой атлетике в дисциплине бег на короткие дистанции;

##### *Учащиеся будут уметь:*

- организовать самостоятельные занятия легкой атлетикой, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств бегуна;
- владеть техническими и тактическими действиями в легкой атлетике по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой, в частности, бегом на короткие дистанции;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью.

#### Компетентностные результаты

##### *Учащиеся приобретут следующие компетенции:*

- формулирование и определение цели учебной деятельности;
- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- поиск и применение новой информации;
- последовательное изложение мыслей в обсуждениях;
- адекватное восприятие мнений других людей.

### Личностные результаты

#### Учащимися будут проявлены:

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- улучшенная координация движений, точность глазомера;
- дисциплинированность, ответственность;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;
- понимание духовно-нравственных ценностей.

#### 1.4.4. Оценка результатов обучения на стартовом уровне

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 5), сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, № группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024, Группа №1, Группа №2, Группа №3	01.09.23	31.05.24	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь май

### 2.2. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с

указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются для мониторинга при проведении промежуточной аттестации (Приложение 2).

### **2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов**

#### ***Виды контроля***

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

**Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:**

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

### **2.4. Формы промежуточной аттестации**

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов. Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

### **2.5. Методическое обеспечение программы**

#### ***Современные педагогические технологии***

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

#### ***Методы обучения***

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок);
- репродуктивный (самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся;
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

**Примерный алгоритм проведения учебного занятия**

Таблица 3

	<b>Этап занятия</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Организационный этап</b>	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы на стадионе, в зале и на тренажерах.
<b>2</b>	<b>Подготовительный этап</b>	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Выполнение разминки, СБУ.
<b>3</b>	<b>Основной этап</b>	Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на совершенствование основных физических качеств. Технико-тактические упражнения. Тренировка или упражнения на выносливость.
<b>4</b>	<b>Завершающий этап</b>	Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

**Типы учебных занятий**

Изучение и первичное закрепление новых знаний, закрепление знаний и способов деятельности, комплексное применения знаний и способов деятельности, обобщение и систематизация знаний и способов деятельности проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие), комбинированное занятие.

**Формы учебных занятий**

Традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Таблица 4

<b>№</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Дидактические и методические материалы</b>
<b>1</b>	Введение в программу	- Инструкции по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике; - инструкции по технике безопасности при работе с оборудованием. - физкультурно-оздоровительные комплексы; - специализированная учебная литература по лёгкой атлетике; - аудио- и видеоматериалы, методические рекомендации по организации образовательного процесса; - Мультимедийные презентации: Гигиена спортсмена. История лёгкой атлетики. История возникновения лёгкой атлетики.

2	Теоретическая подготовка	- Справочные материалы: форма для занятий лёгкой атлетикой; как правильно подобрать обувь.
4	Общая физическая подготовка	- Комплексы упражнений ОФП для развития различных групп мышц/физических качеств.
5	Специальная физическая подготовка	- Специальные упражнения для развития СФП; - Комплексы упражнений СФП для развития различных групп мышц/физических качеств. - инструкция «Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования».
6	Техническо-тактическая подготовка	- Терминология лёгкой атлетики. -Видеоматериалы. -Терминологические диктанты.
7	Промежуточная аттестация	- Сдача нормативов; - Терминологические диктанты.
8	Участие в спортивных мероприятиях	- Правила соревнований по лёгкой атлетике.

## 2.6. Условия реализации программы

### *Материально-технические условия*

**Кабинет.** Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.). Для занятий объединения используется зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям. (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Додзё имеет прямое естественное освещение. Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

### *Оборудование, инвентарь.*

- Площадка, стадион, зал, площадь которых должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров;
- стойки – 12 штук;
- скакалки, 20 штук;
- барьеры 20 штук;
- мячи баскетбольные 4 штуки;
- мячи волейбольные 4 штуки;
- сетка для мячей, 1 штука;
- комплект фишек, 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м, 1 штука;
- эстафетные палочки 3 штуки;

- барьеры 10 штук;
- стартовые колодки, 3 штуки;
- тренировочные манишки, 20 штук,
- секундомер;
- свисток;
- шиповки (легкоатлетические);
- планшет магнитный.

**Техническое обеспечение:** Ноутбук или видео и аудиоманитофоны.

### **Кадровые условия**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

### **Информационные условия**

1. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. – М.: ФиС, 2007.
2. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай: школа легкой атлетики для детей 7 –12 лет // Перевод с норвежского. – М.: ФиС, 2002.
3. Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. – М.: ФиС, 2006.
4. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Легкая атлетика: Учебное пособие. – К.:Вища шк., 2004.
5. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: ФиС, 2006.
6. Креер В.А. Тройной прыжок. – М.: ФиС, 2000.
7. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: ФиС, 2001.
8. Легкая атлетика. Учебник для ИФК // Под ред. А. Макарова. – М.: ФиС, 2007.
9. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебник для ИФК // Под ред. Колодий О. – М.:ФиС, 2005.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для ИФК. – М.: Просвещение, 2000.
11. Озолин Э.Г. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 2006.
12. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции. – М.: ФиС, 2006.
14. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. – М.: ФиС, 2007.
15. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин (100 м с барьерами). – М.: ФиС, 2002.
16. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 2003.
17. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте. – М.: ФиС, 2006.
18. Барышников Ю. Уроки физкультуры в 7-8 кл. – М.: Просвещение, 2006.
19. Барышников Ю. Уроки физкультуры в 9-10 кл. – М.: Просвещение, 2007.
20. Башкирцев В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 2007.
21. Бег для всех. Сборник // под ред. А.К. Шедченко. – М.: ФиС, 2004.
22. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. // Под ред. В.В. Кузнецова. – М.: ФиС, 2002.
23. Богатырев Е.Г. Легенды и были о “королеве”. – М.: ФиС, 2005.
24. Богословский В. Физическая культура: пробное учебное пособие для учащихся 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2008.
25. Бок Е. Упражнения на выносливость – программа здоровья. – М.: ФиС, 2004.
26. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2000.

27. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra – спорт, 2000.
28. Книга легкоатлета (прошлое и настоящее “королевы” спорта). – М.:ФиС, 2001.
29. Коробков А.Н. О беге почти все. – М.: ФиС, 2006.
30. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 2002.
31. Легкая атлетика: спортивно – методический журнал.
32. Озолин Н.Г. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: ФиС, 2002.
33. Окунев А.П. Основы тренировки в беге. – Рязань, 2009.
34. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев, 2004. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена. – Киев, 2008.
35. Полосихин А.С. Таблицы оценки результатов в легкой атлетике. – М.:ФиС, 2006.
36. Попов В.Б., Суслов Ф.П. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: ФиС, 2004.
37. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Terra –спорт, 2001.
38. Сотникова М.П. Ходьба для здоровья. – М.: ФиС, 2002.
39. Сотникова М.П. Бег для здоровья. – М.: ФиС, 2003.
40. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов – метателей. – М.:ФиС, 2001.
41. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции: система подготовки. – М.: ФиС, 2002.
42. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике // Под ред. В.Г.Алабина, М.П. Кривоносова. – М.: ФиС, 2002.

### **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

#### **3.1. Введение**

Программа «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рассчитана на стартовый уровень освоения учебного материала.

Срок реализации – 1 год.

Возраст учащихся - 10-17 лет

#### **3.2. Цель**

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

#### **3.3. Задачи**

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;

- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;

- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;

- развивать творческий потенциал;

#### **3.4. Направления деятельности**

- Гражданско-патриотическое воспитание

- Духовно-нравственное воспитание

- Здоровьесберегающее воспитание

- Взаимодействие с родительской общественностью

#### **3.5. Формы, методы, технологии**

**Формы:** праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурсно-развлекательные программы, беседа.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

**Технологии:**

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии.

### 3.6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 5

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог дополнительного образования	протокол

### 3.7. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида)

к рабочей программе воспитания

**Календарный план воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год**

***1. Воспитательные мероприятия в объединении***

<b>Сроки</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
сентябрь	Знакомьтесь – это мы!	Показательные выступления		педагог дополнительного образования
октябрь	Легкоатлетический кросс	Соревнование		педагог дополнительного образования
январь	«Спортивные каникулы»	Соревнование		педагог дополнительного образования
май	Весенний кубок по лёгкой атлетике	Соревнование		педагог дополнительного образования

***2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения***

<b>Сроки</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма участия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечания</b>
сентябрь	«День здоровья»	Квест, дистанционно	МБОУ СОШ №61	педагог дополнительного образования
декабрь	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	Очно	МБОУ СОШ №61	педагог дополнительного образования
февраль	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов спорта	Очно	МБОУ СОШ №61	педагог дополнительного образования
май	«О спорт, ты - мир!»	Игра	МБОУ СОШ №61	педагог дополнительного образования

***3. Участие учащихся в городских воспитательных программах***

<b>Сроки</b>	<b>Название программы, мероприятия</b>	<b>Форма участия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечания</b>
октябрь-ноябрь	XII городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» МБОУ СОШ №61	

ноябрь	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» МБОУ СОШ №61	
--------	---	--------------	--	--

#### 4. Участие учащихся в жизни социума

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения	Примечания
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	МБОУ СОШ №61	
июнь	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	МБОУ СОШ №61	

#### 5. Участие в Интернет-мероприятиях

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
Апрель	Вебинар под руководством рекордсмена Курской области, заслуженного мастера спорта России Михаила Петровича Мартынова	Вебинар, дистанционно	МБОУ СОШ №61	

#### 6. Работа с родителями

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Организация работы объединения «Лёгкая атлетика»	Родительское собрание	МБОУ СОШ №61	педагог дополнительного образования
сентябрь	«Адаптация детей к условиям образовательного учреждения»	Беседа	МБОУ СОШ № 61	педагог-психолог
декабрь	Роль семьи в воспитании здорового ребенка.	Родительское собрание	МБОУ СОШ № 61	педагог дополнительного образования
май	О роли занятий спортом в период летних каникул.	Родительское собрание	МБОУ СОШ № 61	педагог дополнительного образования
В течение года	Индивидуальные особенности развития учащихся	Индивидуальные консультации	МБОУ СОШ № 61	педагог дополнительного образования
В течение года	Организации образовательной деятельности в спортивно-техническом отделе	Индивидуальные консультации с родителями	МБОУ СОШ № 61	педагог дополнительного образования

## **4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **4.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособия: Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2011г.

### **4.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.

### **4.3. ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПЕДАГОГАМ И УЧАЩИМСЯ**

1. Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>
  2. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>
  3. Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>
- .

## 5. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа №1 (девушки 10-14 лет)

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09		<i>Вводное занятие.</i> <i>Теоретическая часть.</i> Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года <i>Практическая часть.</i> Ознакомление с местами проведения занятий.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
2.	06.09		<i>Физическая культура и спорт в России.</i> Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
3.	08.09		<i>Правила легкой атлетики.</i> Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование

			соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.				
4.	11.09		<i>Понятия «Упражнение и система упражнений».</i> Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
5.	13.09		<i>Строевые упражнения.</i> Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
6.	15.09		<i>Повороты на месте, размыкание уступами.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
7.	18.09		<i>Перестроения в шеренге, в колонне.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
8.	20.09		<i>Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
9.	22.09		<i>Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
10.	25.09		<i>Повороты в движении.</i>		Групповое	Спортивный	Наблюдение

				1	занятие	зал	ие, беседа
11.	27.09		<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
12.	29.09		<i>Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, опроса
13.	02.10		<i>Выполнение упражнений на месте и в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
14.	04.10		<i>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
15.	06.10		<i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
16.	09.10		<i>В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
17.	11.10		<i>Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
18.	13.10		<i>Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
19.	16.10		<i>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
20.	18.10		<i>Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
21.	20.10		<i>Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук,</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

			<i>повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</i>				
22.	23.10		<i>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
23.	25.10		<i>Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
24.	27.10		<i>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
25.	30.10		<i>Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
26.	01.11		<i>Бег на 30, 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
27.	03.11		<i>Бег на 400, 500 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
28.	06.11		<i>Бег на 500, 800 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
29.	08.11		<i>Кросс от 1000 до 3000 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов

30.	10.11		<i>6- и 12-минутный бег.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
31.	13.11		<i>Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
32.	15.11		<i>Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
33.	17.11		<i>Метание малого мяча на дальность и в цель.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
34.	20.11		<i>Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
35.	22.11		<i>Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
36.	24.11		<i>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
37.	27.11		<i>Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
38.	29.11		<i>Эстафеты с элементами старта.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
39.	01.12		<i>Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
40.	04.12		<i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
41.	06.12		<i>Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
42.	08.12		<i>Эстафетный бег.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
43.	11.12		<i>Переменный бег на дистанции</i>	1	Групповое	Спортивный	Наблюдение

			<i>100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).</i>		занятие	зал	ие, беседа
44.	13.12		<i>Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
45.	15.12		<i>Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
46.	18.12		<i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
47.	20.12		<i>«Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
48.	22.12		<i>Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
49.	25.12		<i>Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
50.	27.12		<i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
51.	29.12		<i>Подскоки и прыжки после</i>	1	Групповое	Спортивный	Наблюдение

			<i>приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.</i>		занятие	зал	ие, беседа, опрос
52.	10.01		<i>Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
53.	12.01		<i>Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
54.	15.01		<i>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
55.	17.01		<i>Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
56.	19.01		<i>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
57.	22.01		<i>Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
58.	24.01		<i>Эстафеты с элементами акробатики.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
59.	26.01		<i>Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
60.	29.01		<i>Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование

			<i>бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.</i>				
61.	31.01		<i>Специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
62.	02.02		<i>Силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
63.	05.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
64.	07.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
65.	09.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
66.	12.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
67.	14.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
68.	16.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
69.	19.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнования
70.	21.02		<i>Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос

71.	26.02		<i>Опускание и поднятие туловища из различных исходных положений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
72.	28.02		<i>Наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
73.	01.03		<i>Размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
74.	04.03		<i>Упражнения в полушпагате.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
75.	06.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
76.	11.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
77.	13.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
78.	15.03		<i>Выпрыгивания из приседа.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
79.	18.03		<i>Выпрыгивания из приседа.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
80.	20.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
81.	22.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
82.	25.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Соревнование
83.	27.03		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Сдача нормати

							ВОВ
84.	29.03		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	
85.	01.04		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
86.	03.04		<i>Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
87.	05.04		<i>Установка на участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
88.	08.04		<i>Методика выполнения тестовых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
89.	10.04		<i>Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
90.	12.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
91.	15.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
92.	17.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
93.	19.04		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
94.	22.04		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
95.	24.04		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
96.	26.04		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
97.	29.04		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
98.	03.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение,

							беседа, опрос
99.	06.05		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнов ание
100.	08.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседо вание
101.	10.05		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюден ие, беседа, опрос
102.	13.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнов ание
103.	15.05		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнов ание
104.	17.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседо вание
105.	20.05		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюден ие, беседа, опрос
106.	22.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюден ие, беседа, опрос
107.	24.05		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача норматив ов
108.	27.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований. Подведение итогов.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседо вание

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Группа №1 (юноши 10-14 лет)**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09		<i>Вводное занятие. Теоретическая часть.</i> Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года <i>Практическая часть.</i> Ознакомление с местами проведения занятий.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
2.	06.09		<i>Физическая культура и спорт в России.</i> Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
3.	08.09		<i>Правила легкой атлетики.</i> Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование

			на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.				
4.	11.09		<i>Понятия «Упражнение и система упражнений».</i> Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
5.	13.09		<i>Строевые упражнения.</i> Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
6.	15.09		<i>Повороты на месте, размыкание ступами.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
7.	18.09		<i>Перестроения в шеренге, в колонне.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
8.	20.09		<i>Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
9.	22.09		<i>Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
10.	25.09		<i>Повороты в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
11.	27.09		<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

12.	29.09		<i>Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, опроса
13.	02.10		<i>Выполнение упражнений на месте и в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
14.	04.10		<i>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
15.	06.10		<i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
16.	09.10		<i>В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
17.	11.10		<i>Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
18.	13.10		<i>Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
19.	16.10		<i>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
20.	18.10		<i>Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
21.	20.10		<i>Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
22.	23.10		<i>Упражнения с короткой и</i>	1	Групповое	Спортивный	Наблюден

			<i>длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.</i>		занятие	зал	ие, беседа
23.	25.10		<i>Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
24.	27.10		<i>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
25.	30.10		<i>Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
26.	01.11		<i>Бег на 30, 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
27.	03.11		<i>Бег на 400, 500 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
28.	06.11		<i>Бег на 500, 800 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
29.	08.11		<i>Кросс от 1000 до 3000 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
30.	10.11		<i>6- и 12-минутный бег.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
31.	13.11		<i>Прыжки в длину и в высоту с</i>	1	Групповое	Спортивный	Наблюден

			<i>места и с разбега.</i>		занятие	зал	ие, беседа
32.	15.11		<i>Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
33.	17.11		<i>Метание малого мяча на дальность и в цель.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
34.	20.11		<i>Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
35.	22.11		<i>Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
36.	24.11		<i>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
37.	27.11		<i>Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
38.	29.11		<i>Эстафеты с элементами старта.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
39.	01.12		<i>Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
40.	04.12		<i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
41.	06.12		<i>Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
42.	08.12		<i>Эстафетный бег.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
43.	11.12		<i>Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

44.	13.12		<i>Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
45.	15.12		<i>Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
46.	18.12		<i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
47.	20.12		<i>«Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
48.	22.12		<i>Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
49.	25.12		<i>Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
50.	27.12		<i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
51.	29.12		<i>Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос

			<i>препятствий.</i>				
52.	10.01		<i>Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
53.	12.01		<i>Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
54.	15.01		<i>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
55.	17.01		<i>Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
56.	19.01		<i>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
57.	22.01		<i>Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
58.	24.01		<i>Эстафеты с элементами акробатики.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
59.	26.01		<i>Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
60.	29.01		<i>Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование

61.	31.01		<i>Специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
62.	02.02		<i>Силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
63.	05.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
64.	07.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
65.	09.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
66.	12.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
67.	14.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
68.	16.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
69.	19.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнования
70.	21.02		<i>Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
71.	26.02		<i>Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа,

							опрос
72.	28.02		<i>Наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
73.	01.03		<i>Размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
74.	04.03		<i>Упражнения в полушпагате.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
75.	06.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
76.	11.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
77.	13.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
78.	15.03		<i>Выпрыгивания из приседа.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
79.	18.03		<i>Выпрыгивания из приседа.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
80.	20.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
81.	22.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
82.	25.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Соревнование
83.	27.03		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
84.	29.03		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	

85.	01.04		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
86.	03.04		<i>Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
87.	05.04		<i>Установка на участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
88.	08.04		<i>Методика выполнения тестовых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
89.	10.04		<i>Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
90.	12.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
91.	15.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
92.	17.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
93.	19.04		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
94.	22.04		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
95.	24.04		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
96.	26.04		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
97.	29.04		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
98.	03.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
99.	06.05		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое	Спортивный	Соревнов

					занятие	зал, стадион	ание
100.	08.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
101.	10.05		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
102.	13.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
103.	15.05		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
104.	17.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
105.	20.05		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
106.	22.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
107.	24.05		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
108.	27.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований. Подведение итогов.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Группа №1 (девушки и юноши 15-17 лет)**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09		<i>Вводное занятие. Теоретическая часть.</i> Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года <i>Практическая часть.</i> Ознакомление с местами проведения занятий.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
2.	06.09		<i>Физическая культура и спорт в России.</i> Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по легкой атлетике.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
3.	08.09		<i>Правила легкой атлетики.</i> Организация и проведение соревнований. Изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование

			на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.				
4.	11.09		<i>Понятия «Упражнение и система упражнений».</i> Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
5.	13.09		<i>Строевые упражнения.</i> Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
6.	15.09		<i>Повороты на месте, размыкание ступами.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
7.	18.09		<i>Перестроения в шеренге, в колонне.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
8.	20.09		<i>Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
9.	22.09		<i>Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
10.	25.09		<i>Повороты в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
11.	27.09		<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

12.	29.09		<i>Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, опроса
13.	02.10		<i>Выполнение упражнений на месте и в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
14.	04.10		<i>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
15.	06.10		<i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
16.	09.10		<i>В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
17.	11.10		<i>Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
18.	13.10		<i>Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
19.	16.10		<i>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
20.	18.10		<i>Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
21.	20.10		<i>Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
22.	23.10		<i>Упражнения с короткой и</i>	1	Групповое	Спортивный	Наблюден

			<i>длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди.</i>		занятие	зал	ие, беседа
23.	25.10		<i>Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
24.	27.10		<i>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
25.	30.10		<i>Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
26.	01.11		<i>Бег на 30, 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
27.	03.11		<i>Бег на 400, 500 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
28.	06.11		<i>Бег на 500, 800 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
29.	08.11		<i>Кросс от 1000 до 3000 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача контрольных нормативов
30.	10.11		<i>6- и 12-минутный бег.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
31.	13.11		<i>Прыжки в длину и в высоту с</i>	1	Групповое	Спортивный	Наблюден

			<i>места и с разбега.</i>		занятие	зал	ие, беседа
32.	15.11		<i>Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
33.	17.11		<i>Метание малого мяча на дальность и в цель.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
34.	20.11		<i>Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
35.	22.11		<i>Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
36.	24.11		<i>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
37.	27.11		<i>Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
38.	29.11		<i>Эстафеты с элементами старта.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
39.	01.12		<i>Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
40.	04.12		<i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
41.	06.12		<i>Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
42.	08.12		<i>Эстафетный бег.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
43.	11.12		<i>Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа

44.	13.12		<i>Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
45.	15.12		<i>Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
46.	18.12		<i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
47.	20.12		<i>«Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
48.	22.12		<i>Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
49.	25.12		<i>Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
50.	27.12		<i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
51.	29.12		<i>Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос

			<i>препятствий.</i>				
52.	10.01		<i>Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
53.	12.01		<i>Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
54.	15.01		<i>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
55.	17.01		<i>Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
56.	19.01		<i>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
57.	22.01		<i>Прыжки вверх, кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
58.	24.01		<i>Эстафеты с элементами акробатики.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
59.	26.01		<i>Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
60.	29.01		<i>Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования обучающихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование

61.	31.01		<i>Специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
62.	02.02		<i>Силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
63.	05.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
64.	07.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
65.	09.02		<i>Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
66.	12.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
67.	14.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
68.	16.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
69.	19.02		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнования
70.	21.02		<i>Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
71.	26.02		<i>Опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа,

							опрос
72.	28.02		<i>Наклоны вперед сидя на полу; наклоны в разные стороны.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
73.	01.03		<i>Размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
74.	04.03		<i>Упражнения в полушпагате.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
75.	06.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
76.	11.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
77.	13.03		<i>Приседания с отягощением и без.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
78.	15.03		<i>Выпрыгивания из приседа.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
79.	18.03		<i>Выпрыгивания из приседа.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
80.	20.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
81.	22.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
82.	25.03		<i>Прыжки- многоскоки.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Соревнование
83.	27.03		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Сдача нормативов
84.	29.03		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	

85.	01.04		<i>Прыжки в длину.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Наблюдение, беседа, опрос
86.	03.04		<i>Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
87.	05.04		<i>Установка на участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
88.	08.04		<i>Методика выполнения тестовых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
89.	10.04		<i>Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
90.	12.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
91.	15.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
92.	17.04		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
93.	19.04		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
94.	22.04		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
95.	24.04		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
96.	26.04		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
97.	29.04		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
98.	03.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
99.	06.05		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое	Спортивный	Соревнов

					занятие	зал, стадион	ание
100.	08.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
101.	10.05		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
102.	13.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
103.	15.05		<i>Участие в соревнованиях.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Соревнование
104.	17.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование
105.	20.05		<i>Восстановительный кросс.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
106.	22.05		<i>Спринтерский бег от 30 до 60 м.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, беседа, опрос
107.	24.05		<i>Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал, стадион	Сдача нормативов
108.	27.05		<i>Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований. Подведение итогов.</i>	1	Групповое занятие	Спортивный зал	Собеседование

**Оценочные материалы для мониторинга  
Диагностический инструментарий  
Стартовый уровень**

Теоретические знания

- знакомить с историей развития лёгкой атлетики как вида спорта;
- знакомить с именами и достижениями выдающихся спортсменов, тренеров лёгкой атлетики прошлого и настоящего;
- формировать этику поведения в спортивном зале;
- знакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- знакомить со специальной легкоатлетической терминологией;
- учить способам закаливания;
- формировать основы профилактики травматизма в лёгкой атлетике;
- ориентировать на соблюдение режима занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, силовой подготовке.
- знакомить с правилами соревнований по лёгкой атлетике.

**Тестирование  
Протокол № 1**

тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе  
«Легкая атлетика»

группа №\_\_\_ год обучения\_\_\_кол-во человек в группе\_\_\_

Дата проведения тестирования «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г

№ п/п	Фамилия, имя	Полны х лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			Бег 30 м.(сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1								

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Протокол № 2**  
тестовых упражнений по общей физической подготовке, обучающихся по программе  
«Легкая атлетика»

группа №\_\_\_ год обучения\_\_\_кол-во человек в группе\_\_\_

Дата проведения тестирования «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			Челночный бег 3x10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Прыжок вверх со взмахом рук (см)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся по программе «Легкая атлетика»**

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м.(сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
<b>10-12</b>	<i>Высокий</i>	5.8	17	176
	<i>Средний</i>	5.9	15	172
	<i>Низкий</i>	6.0	13	168
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	5.7	20	180
	<i>Средний</i>	5.8	18	175
	<i>Низкий</i>	5.9	16	170
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	5.6	24	186
	<i>Средний</i>	5.7	22	180
	<i>Низкий</i>	5.8	20	175
<b>15</b>	<i>Высокий</i>	5.5	25	195
	<i>Средний</i>	5.6	23	190
	<i>Низкий</i>	5.7	22	186
<b>16</b>	<i>Высокий</i>	5.4	27	210
	<i>Средний</i>	5.5	25	202
	<i>Низкий</i>	5.6	24	196
<b>17</b>	<i>Высокий</i>	5.3	29	220
	<i>Средний</i>	5.4	27	208
	<i>Низкий</i>	5.5	25	202

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головойдвумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места совмахом рук (см)
10- 12	<i>Высокий</i>	8.5	490	37
	<i>Средний</i>	8.6	465	35
	<i>Низкий</i>	8.7	410	32
13	<i>Высокий</i>	8.4	550	43
	<i>Средний</i>	8.5	480	40
	<i>Низкий</i>	8.6	430	38
14	<i>Высокий</i>	8.3	590	48
	<i>Средний</i>	8.4	550	44
	<i>Низкий</i>	8.5	500	40
15	<i>Высокий</i>	8.2	645	55
	<i>Средний</i>	8.3	590	52
	<i>Низкий</i>	8.4	530	49
16	<i>Высокий</i>	8.1	700	62
	<i>Средний</i>	8.2	655	58
	<i>Низкий</i>	8.3	600	53
17	<i>Высокий</i>	8.0	785	67
	<i>Средний</i>	8.1	730	63
	<i>Низкий</i>	8.2	690	60

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Легкая атлетика» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По итогам аттестации обучающиеся получают соответствующий документ об окончании обучения.

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Лёгкая атлетика»

Объединение «Лёгкая атлетика», 2023-2024 уч. год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1. Теоретические знания (по разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Практические умения и навыки (по разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие	Креативность в	Низкий (элементарный) уровень	1	Учебный

навыки	выполнении практических заданий	(учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)		проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

**Критерии оценки результатов обучения учащихся:**

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**Примечание**

Для показателей пунктов 1.1 и 2.1 оценивается каждый раздел учебного плана программы и высчитывается количество баллов на основе среднего арифметического.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Лёгкая атлетика»

Объединение «Лёгкая атлетика», 2023-2024 уч. год

Компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.2. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической, исследовательской работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	

3.3. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

**Условные обозначения**

Н – низкий уровень

С – средний уровень

В – высокий уровень

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Лёгкая атлетика»

Объединение Лёгкая атлетика, 2023-2024 уч. год

Личностные результаты	Критерии личностных результатов	Уровень проявления личностных результатов	Способы отслеживания результатов
4.1. Морально-нравственные установки и смыслы	Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личностные ценности	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
4.2. Мыслительные и психосоматические способности	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
4.3. Общекультурные представления	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы	Наблюдение

	эмоций и поведения, духовно- нравственные основы, расширение картины мира	неустойчивы и слабо осознаются)	
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

### Условные обозначения

- Н – низкий уровень  
С – средний уровень  
В – высокий уровень

**Сводная карта педагогического мониторинга  
на 2023-2024 учебный год**

Объединение \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Результаты обучения по программе  
«Лёгкая атлетика»**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						